Rok III. Kraków, dnia 1. Kwietnia 1899. **Nr. 4.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·80, półrocznie 90 ct.
W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50
W innych krajach: Rocznie fr. 6·—
Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Stanowisko naszych towarzystw sokolich wobec sportów.

NAPISAŁ Dr. ST. ROWIŃSKI.

Prawie do roku 1890, gdzieniegdzie zaś może i później nie wielu wiedziało u nas, że oprócz tego, co przez ogół ściśle jako gimnastyka uważanem bywa, istnieją jeszcze inne gałęzie ćwiczeń fizycznych. Na zachodzie jednak począł się już oddawna objawiać ruch, względnie nowy kierunek, który wyrazowi »ćwiczenia fizyczne« szersze nadawał znaczenie. Kolebką i źródłem tego ruchu była Anglia. Tam do dziś dnia mało znane są sale gimnastyczne podobne naszym, mało znane tak powszechne u nas przyrządy sztuczne jak drążek, koń, kozioł, poręcze, co najwyżej spotkać je można w towarzystwach gimnastycznych, które obcy przybysze jak Niemcy, Szwajcarzy lub Francuzi w krainie Albionu pozakładali. Natomiast rodowici Anglicy uprawiają wyłącznie przeróżne gry, jak piłkę nożną (foothall) lavn tenisa, krykieta i inne, nadto ćwiczą się w biegu, w skoku, w wioślarstwie, pływaniu, w jeździe na kole i tp. co wszystko powszechnie pod pojęcie wyrazu »sport« podpada.

Nic dziwnego, że Anglicy, którzy na Europę w niejednym już kierunku wpływ swój wywarli, nie pozostali biernymi na polu ćwiczeń fizycznych i także tutaj wpływ swój zaznaczyli. Z biegiem bowiem czasu, poczęły wskutek zetknięcia się z Anglią również i inne narody wprowadzać u siebie pod mianem sportu ćwiczenia wyżej wzmiankowane. Pośrednio przeniósł się ruch ten i do na-

szego kraju, gdzie w ostatnich czasach poczęli także powstawać zwolennicy różnych sportów zwłaszcza zaś kolarstwa.

Trudno, żeby sokolstwo nasze na ruch ten pozostało obojętnem i biernem; a jak z jednej strony powinno ono iść z postępem czasu i nie zasklepiać się konserwatywnie w starych formach, tak z drugiej strony musi baczyć, by nie rozminąć się z celem swym i powołaniem. Jednem słowem winno Sokolstwo o tyle tylko dać się porwać nowym prądom o ile da się to pogodzić z jego zadaniem. Chcąc zaś rozstrzygnąć kwestye i odpowiedzieć na pytanie jak Sokolstwo nasze ma się zachować wobec rozmaitych gałęzi sportu, trzeba przedewszystkiem zastanowić się nad tem, czy i o ile sport lub poszczególne jego rodzaje zgadzają się z celem jaki sobie wytknęło Sokolstwo.

Wiemy, że jednem z najostatniejszych i najbardziej widomych zadań wszystkich naszych towarzystw sokolich jest racyonalne ćwiczenie ciała. Otóż nie ulega najmniejszej wątpliwości, że sport, jako taki, wpływa korzystnie na zdrowie i rozwój fizyczny jednostek i tak samo jak gimnastyka nadaje naszym mięśniom siłę i sprężystość, kształcąc przytem organa wewnętrzne. Jedna atoli kardynalna pomiędzy tymi działami ćwiczeń fizycznych zachodzi różnica, co do której już tyle mówiono i pisano, że poprzestanę na jej skonstatowaniu, nie wdając się w bliższe szczegóły. Różnica owa polega na tem, że podczas gdy gimnastyka — rozumie się racyonalna — gdyż o takiej tu tylko mowa, rozwija ciało harmonijnie, to poszczególne sporty oddziaływają tylko na pewne grupy mięśni, kształcąc takowe korzystnie, a pozostawiają natomiast inne w nieczynności i tem samem zupełnie ich nie rozwijają. Z tąd pochodzi. że ciało przy uprawianiu poszczególnego sportu rozrasta się nieharmonijnie i nieprawidłowo. Naturalnie nie pozostaje to bez ujemnego wpływu na jednostki, których dotyczy, nie mówiąc już o tem, że i wygląd ich estetyczny na tem cierpieć musi i nawet nieraz śmieszne sprawia wrażenie, że tylko wspomnę kolarza, który tylko wyłącznie jeździ na kole i jedynie dolne kończyny ma rowinięte. Ta charakterystyczna i wszystkim sportom wspólna wada ma jednak tylko wtedy miejsce jeżeli poszczególne jednostki wyłącznie tylko jednemu rodzajowi sportu się oddają. O ile atoli ktoś obok jazdy na kole ćwiczącej kończyny dolne, uprawia wioślarstwo, które rozwija mięśnie ramion i klatki piersiowej a nadto ćwiczy dalsze rodzaje sportów, które resztę grup mięśniowych rozwijają, o tyle nie może być mowy o jednostronności ćwiczenia a tem samem o wspomnianych wyżej złych

następstwach tejże jednostronności. Zachodzi atoli trudność w tem że na oddawanie się kilku rodzajom sportów mogą sobie pozwolić Anglicy, którym stosunki społeczne pozostawiają daleko więcej wolnego czasu na ćwiczenia fizyczne. U nas zaś nie wielu jest w tem szczęśliwem położeniu, by po za codziennem zajęciem miało czas na kilka sportów; nadto leży w naszej naturze, że »zapaliwszy się« n. p. do koła ani słyszeć nie chcemy o wiośle, lub o innem ćwiczeniu. Licząc się tedy z naszymi stosunkami przyjść musimy do przekonania, że u nas oddawanie się jednostek tylko sportowi, raczej szkodę, aniżeli pożytek przynosi.

Z opisu powyższego łatwo już wyprowadzić stanowisko Sokolstwa naszego wobec sportów. Jako stojące na straży wychowania fizycznego powinno ono popierać wszystko co na rozwój ciała korzystnie wpłynąć może a więc także ćwiczenia wyłącznie sportowe i pomnąc na to, że obok poważnej pracy nad wyrobieniem sił fizycznych i obok poważnej pracy sokolej należy się rozrywka tym, którzy jej pragną — powinny nasze towarzystwa umożliwiać i ułatwiać członkom sokolego bractwa uprawianie tych gałęzi sportu, które dla nich największą przyjemność stanowią. Następstwem zajęcia takiego stanowiska przez towarzystwa sokole powinno być rozszerzenie dotychczasowego zakresu swej działalności i zakładanie osobnych oddziałów czy zastępów kolarskich, wioślarskich i t. p. tudzież ich popieranie. Z drugiej atoli strony muszą towarzystwa nasze baczyć na to, by członkowie tych poszczególnych oddziałów nie popadli w zgubną jednostronność. Najlepszym zaś środkiem przeciw temu jest czuwanie by ci wioślarze, kolarze lub też inni byli przedewszystkiem »Sokołami« i spełniali przyjęte na się obowiązki członków towarzystw sokolich. Jak zaś nas doświadczenie uczy, z chwilą powstania oddziałów, członkowie ich zapominają często zupełnie o zadaniach sokolstwa i o gimnastyce i oddają się wyłącznie ulubionemu sportowi, co więcej, znajdują się tacy, którzy li tylko dlatego wpisują się do Towarzystwa, by móc należeć do któregoś z oddziałów. Przeciw takim następstwom i objawom jak najenergiczniej wystąpić należy, one bowiem spaczają dotychczasowe piękne zadanie Sokolstwa i sprowadzają je na błędne drogi i całemu ruchowi fałszywy nadając kierunek. Albo jesteśmy Sokołami, albo na to miano wcale nie zasługujemy. Drogi posredniej tutaj nie ma. Z tąd też istnienie dalsze oddziałów już w życie wprowadzonych, tudzież tworzenie nowych może mieć miejsce jedynie wtedy, gdy ci którzy do nich należą, uczęszczają także na gimnastykę i tym sposobem

zaradzają tej zgubnej jednostronności, jaka ich czeka przy oddawaniu się wyłącznie tylko jednemu sportowi. Ćwiczenia w szeregach sokolich muszą być warunkiem »sine qua non« jeżeli sokolstwo pragnie odpowiedzieć celowi swemu i swoim zadaniom.

Spyta atoli ktoś, jak zapobiedz codziennym dzisiaj objawom wyłączności członków poszczególnych oddziałów, jak skłonić ich by spełniali to, co im się ża istotny warunek położy. Przymuszać zapewne trudno, trzeba szukać innych środków. Jako takie uważam przykład z góry i ścisłą łączność pomiędzy pojedynczymi oddziałami a tym tak nazwanym przez niektórych oddziałem gimnastycznym. Trzeba tedy przedewszystkiem dołożyć starań, aby ci, co stoją na czele poszczególnych oddziałów sportowych, zrozumieli konieczność nietylko moralnej solidarności z towarzystwem ale także potrzebę zapełnienia szeregów ćwiczących Sokołów tymi druchami, którzy oddają się jakiemuś sportowi. Nie ulega wątpliwości, że z chwilą gdy ci kierownicy oddziałów nabiorą przeświadczenia o tej potrzebie, pociągną wtedy własnym przykładem i innych druchów na salę czy boisko i dzięki sympatyi którą się cieszą w oddziale a która ich na zaszczytne stanowisko przodownika wyniosła, staną się oni łącznikiem między gimnastyką a sportem tymi dwoma odłamami ćwiczeń fizycznych, które raczej uzupełniać się nawzajem, auiżeli wykluczać winny.

Jedno atoli poprzód trzeba uczynić, nim się utworzy ścisły stosunek poszczególnych oddziałów do rdzenia sokolstwa t. j. do Sokołów ćwiczących. Trzeba przedewszystkiem pomyśleć o rzeczy na razie łatwiejszej a która stanowi do celu drogę. Za taką drogę uważam utworzenie nowych gron nauczycielskich, względnie rozszerzenie dawnych, w których skład weszliby nietylko tak jak dzisiaj wyłącznie nauczyciele i przodownicy gimnastyki ale także i ci którzy są technicznymi kierownikami poszczególnych oddziałów. To scentralizowanie i zbliżenie się kierowników, wymiana wzajemna myśli, poczucie bratniej solidarności i jednostkowe zrozumienie interesów sokolstwa musi odbyć się echem na reszcie członków i musi doprowadzić do tego, że ci którzy są dzisiaj wyłącznie kolarzami, wioślarzami czy innymi sportowcami, staną się w przyszłości prawdziwymi Sokołami świadomymi swych obowiązków i spełniającymi takowe z ochotą i radością.

A czas najwyższy o tem zbliżeniu pomyśleć, gdyż jeżeli niektóre z naszych towarzystw trwać będą dalej na raz zajętem przez się prawie wrogiem stanowisku dla wszystkiego, co miano sportu nosi, łacno przyjść może do tego, że poszczególne oddziały, które

dziś gdzieniegdzie mocą tradycyi tylko związane są z towarzystwami sokolimi oderwą się od nich wkrótce, tworząc kluby samoistne, wtedy zaś sokolstwo straci już zupełnie wpływ swój na nie i straci sposobność przysporzenia i pomnożenia swych szeregów tymi, którzy jak powiedziałem dzisiaj wyłącznie są tylko kolarzami wioślarzami i innymi sportowcami.

O wychowaniu fizycznem młodzieży.

Odczyt Profesora Uniwersytetu Odona Bujwida

wygłoszony w Sokole krakowskim d. 24. marca 1899.

Wiek nasz XIX, którego schyłek oglądamy obecnie nosi nazwę wieku pary i elektryczności. Ta nazwa przysługuje mu za odkrycie i zastosowanie sił przyrody dotąd nie wyzyskanych, które drzemały zaklęte w kropli wody i w czarnej grudce węgla.

Należy mu się jednak i inna nazwa. Człowiek w pogoni za odkryciami, które mu coraz bardziej rozszerzają widnokrąg wiedzy i jej zastosowania, w pogoni szlachetnej zresztą za wiedzą i prawdą, pracował coraz więcej umysłem i nerwami. Ztąd druga nazwa naszego wieku: wiek nerwowy.

O ile wyniki zastosowania wiekopomnych odkryć ułatwiły ludzkości zadania cywilizacyjne, rozmaicie zresztą pojmowane, bo armaty, pancerne, okręty i tym podobne piękne przyrządy do masowego mordowania ludzi również cywilizacya przyniosła — o tyle znów praca umysłowa pozostawiła zupełnie w cieniu rozwój ciała, tak usilnie pielęgnowany w czasach starożytności. To też ludzkość spostrzegła braki i postarała się je usunąć. Starożytne greckie gimnazyum i palestra były wzorem szkół gdzie ćwiczono siłę i zręczność. Pomyślano więc o stworzeniu takich szkół i stworzono gimnazya — w których młodzież ślęczy uad wciskaniem w mózg reguł gramatycznych i równie licznych wyjątków — i palestrę, gdzie przedmiot wykładu stanowi sztuka nakręcania paragrafów ustawy do potrzeby chwili. Jak gdyby jakaś wieczysta klątwa ciężyła nad człowiekiem, który przerabiając i poprawiając musi jednocześnie psuć i zniepo-

dobniać wszystko, czego się tknie jego ręka lub umysł. Nasze gimnazyum i wogóle nasza szkoła uczy bowiem inaczej — zwracając uwagę przedewszystkiem na wykształcenie umysłu, zaniedbuje zaś zupełnie lub prawie zupełnie inne czynniki, które muszą być nieodłącznymi czynnikami wychowania. Szkoła nowoczesna zaniedbuje kształcenie człowieka i zupełnie nie zwraca uwagi na potrzebę równowagi pomiędzy stanem fizycznym a umysłowym ucznia. To też tak wśród pedagogów jak i nie pedagogów odzywają się liczne protesty. Zadaniem szkoły jest wypełnić z góry zakreślony program obejmujący szereg wiadomości. Jakim kosztem to przyjdzie i jakie skutki za sobą pociągnie — na to szkoła nasza za mało uwagi zwraca. Niezdolna jednostka musi poprostu odpaść, pozostanie na drugi rok w tej samej klasie, potem zniechęci się i obierze jeden z mniej lub więcej chlebodajnych urzędów, albo się całkiem wykolei. Nieznaczna tylko część, która pomimo wszelkich wysiłków szkoły dążących do zabicia samodzielności pokonać przeszkody zdoła, pójdzie dalej i stanowić będzie najlepszą bo pełną inicyatywy cząstkę.

Jakież są skutki umysłowego przeciążenia? Te są jak najgorsze. Wystarczy spojrzeć na młodzieńca kończącego gimnazyum a wpływ jaki ono wywarło ujawni się odrazu. Wysmukły jak trzcina, ale też jak trzcina słaby i gnący się w stronę silniejszego powiewu, z płaską piersią, blady z przygasłym i zmęczonym wzrokiem, krótkowidz, nietylko fizycznie, ale często i umysłowo, przedwcześnie dojrzały w nienajlepszem tego słowa znaczeniu, młodzieniec ten ostatnim wysiłkiem zdąża do objęcia jakiejkolwiek byle spokojnej posady zaraz lub po skończeniu uniwersytetu, który również ma dać pewną sumę wiadomości i przywilejów. Posada spokojna, nawet niekoniecznie intratna to cel dążenia. Po zatem żadnych szerszych aspiracyj.

Odbiegliśmy od przedmiotu. Obserwacya jednak warunków, w jakich się nasza młodzież rozwija nie nastręcza różowych myśli. Młodzież to przyszłość narodu, my ustępujemy z pola i chcielibyśmy widzieć świeże silniejsze i wytrwalsze od nas zastępy. Dążenie do tego celu winno być naszem najpierwszem zadaniem.

Nie możemy zdrowej młodzieży wychować nie zwracając należytej uwagi na równoległość fizycznego i umysłowego rozwoju.

Jak widać z uwag przytoczonych nie trzeba głębszej obserwacyi ażeby widzieć, że równowagi tej nie ma. Ażeby ten cel osięgnąć rozpatrzyć musimy najpierw w krótkości jak się zachowuje ustrój normalny.

Ustrój człowieka składają narządy, których funkcye są ściśle jedne od drugich zależne. Gdy serce np. bije zbyt szybko, krew krąży bardzo prędko w naczyniach i materyały nagromadzone w tkankach ustroju szybciej się zużywają. Wytwarza się skutkiem tego więcej ciepła, które gdyby się bez przeszkody gromadziło mogłoby spowodować groźne dla zdrowia następstwa. Wówczas jednak jako naturalny regulator ciepła działać zaczynają gruczoły potowe, które rozlewają po powierzchni ciała wodnistą ciecz, pot, ten zaś parując zabiera nadmiar ciepła. Gdy skóra wystawiona na zimno, ziębnie, wówczas na jej powierzchni tworzy się t. zw. gęsia skórka — jest to wynik działania drobnych mięśni skórnych, które kurcząc się, prostują włoski pokrywające skórę i w ten sposób warstwa powietrza pomiędzy jednym a drugim włosem zawarta lepiej się zatrzymuje, tworząc jako zły przewodnik ciepła ochronę przed nadmiernem obniżeniem temperatury.

Gdy wskutek ciągłego zbyt silnego wytężenia serce działa zbyt mocno, gdyż nieustannie musi duże ilości krwi po ustroju przepędzać, wówczas rozszerza się coraz bardziej. Nie mogąc nastarczyć nadmiernej pracy powiększa swoją objętość i przerasta; gdyby to nie nastąpiło, ustrój musiałby odczuwać brak krwi w niektórych ważnych narządach.

Gdy do żołądka zostanie doprowadzony pokarm, wówczas muszą się wytworzyć soki, które ten pokarm rozpuszczą, strawią. Krew krąży wówczas obficiej w ścianach żołądka; inaczej funkcya trawienia nie mogłaby się odbywać prawidłowo. Gdy ktoś po obiedzie lub obfitym posiłku bierze się zaraz do pracy fizycznej lub umysłowej — wówczas krew musi dzielić swą pracę pomiędzy myśleleniem lub wytężeniem mięśni a trawieniem. Obie funkcye wówczas nie idą prawidłowo — jedna i druga cierpi. Gdy stale wytężamy tylko jeden narząd, krew dopływa tylko do niego i zaniedbuje należyte obsługiwanie innych. U pracujących umysłowo, przedewszystkiem wyrabia się tylko mózg i układ nerwowy, cierpią inne tkanki; u pracujących fizycznie mięśnie rozwijają się kosztem mózgu. Ponieważ zaś większość zamożniejszej ludności głównie pracuje żołądkiem, więc też ten bywa odżywiany kosztem innych narządów. Okrągłość tworząca się wówczas w okolicy żołądka, wskazuje na kierunek działania ustroju.

W warunkach obecnych, gdy o dobrobycie wyłącznie prawie decyduje przemyślność i spryt, mózg musi się rozwijać kosztem innych tkanek. Od dziecka, które ślęczy nad książką, do najzdolniejszego działacza politycznego, wszystko pracuje wytężając mózg,

ze szkodą wszystkich innych sił ustroju. Ztąd też ta nadczułość mózgu i nerwów tak często objawiająca się zniechęceniem do życia. A i przedwczesna dojrzałość młodzieży tej okoliczności musi być zawdzięczaną. Dlatego też ćwiczenia cielesne są w wychowaniu niezbędną sprawą, o której nigdy nie można zapominać. Chęć do ruchu, do ćwiczeń ciała jest wrodzoną. Ujawniają ją zwierzęta. Zabawy młodych szczególnie zwierząt, które nam nieraz tyle sprawiają uciechy są tym wynikiem naturalnego pociągu do ćwiczenia mięśni szczególnie właśnie młodych, które bez tego ani rosnąć, ani należycie rozwijać się nie mogą. U dzieci widzimy również niepokonaną chęć do ruchu i zabawy. Dziecko, które się nie śmieje i nie bawi napewno już jest, albo wkrótce będzie niezdrowe. Najcięższe choroby objawiają się często właśnie tą ociężałością i ospałością. Nie należy nigdy tamować ruchu i zabawy bo w tem jest zdrowie.

(C. d. n.)

ĆWICZENIA WOLNE

na zjazd „Sokołów“ okręgu krakowskiego w Bochni 29. czerwa 1899, złożone z projektów nadesłanych na konkurs.

Post. pierwotna: zasadna, ram. w dół. — Takt: 1. 2, 3, (4) każdy obraz 8 razy.

OBRAZ I.

(Z projektu pod godłem »Sokolica«.)

1. Ramiona skurcz — Zakrok prawą.
2. Ram. rzuć wprzód (promień) — Wykrok prawą.
3. Ram. w bok (grzbiet), pr. ram. łukiem w dół — 1/4 obr. w lewo na piętach do post. rozkrocznej.
4. Ram. opuść — Post. zas. (prawa do lewej).

OBRAZ II.

(Z projektu: »Razem, razem drodzy przyjaciele«).

1. Ram. w pion zewnątrz (dłonie do przodu) — Zakrok prawą.
2. Ram. w bok (grzbiet) łukiem w pion do środka — Wypad prawą wprzód.
3. Ram. wprzód (promień) opuszczając je w dół — 1/4 obr. w lewo na piętach do post. rozkrocznej.
4. Ram. opuść — Post. zas. (prawa do lewej).

OBRAZ III.

(Z projektu: »Nil novi«).

1. Pr. ram. w bok (dłoń), lewe ram. bokiem skurcz — $^1/_4$ obr. w lewo (na l. pięcie) a wypad prawą w bok, głowę zwróć w prawo.
2. Pr. ram. bokiem skurcz, lewe ram. rzuć w bok (dłoń) — Pr. nogę prostuj, lewą w kolanie ugnij do wypadu w lewo, (stopy w miejscu) głowę zwróć w lewo.
3. Pr. ram. rzuć w pion skos (promień), lewe ramię na krzyże — Wypad prawą wprzód.
4. Ram. opuść — Postawa zas. (prawa do lewej).

OBRAZ IV.

(Z projektu: »Lepszy rydz, jak nic«).

1. Ram. wstecz — $^1/_4$ obr. w lewo do zakroku prawą (na palcach).
2. Ram. wprzód (promień) — Prawą złącz z lewą a przysiad.
3. Ram. w pion zewnątrz (dłonie do przodu) — Wypad prawą wprzód.
4. Ram. opuść — Post. zas. (prawą do lewej).

OBRAZ V.

(Z projektu: »Razem, razem drodzy przyjaciele«).

1. Ram. w pion (dłonie do środka) — Rozkrok lewą.
2. Ram. w bok (grzbiet). — $^1/_4$ obr. w lewo na piętach a klęczka prawą.
3. Ram. wprzód (promień) — Zakrok lewą.
4. Ram opuść — Post. zas. (lewa do prawej).

PROJEKT POD GODŁEM „NIL NOVI".

Post. pierwotna: zasadna, ram. zwisłe. Takt 1, 2, 3 (4). Każdy obraz 8 razy.

OBRAZ I.

1) Ram. w pion — Zakrok prawą.
2) Ram. w bok (łukiem w pion do środka) — Wykrok prawą (lewa na palcach).
3) Ram. wprzód (łukiem w dół) a skurcz — $^1/_4$ obr. w lewo do post. rozkrocznej (4).

OBRAZ II.

1) Ram. w pion skos (łukiem wstecz) — Wypad prawą wprzód.
2) Ram. w pion zewnątrz — Zakrok prawą, skłoń się lekko wstecz (głowa wstecz).

3) Ram. skurcz a rzuć wprzód — $^1/_4$ obr. w prawo do post. rozkrocznej (4).

OBRAZ III.

Patrz Obraz III. ćwiczeń ułożonych na zlot w Bochni.

OBRAZ IV.

1) Ram. w pion do środka — $^1/_4$ obr. na lewej pięcie do zakroku prawą.
2) Ram. w bok — Prawą złącz złącz z lewą a przysiad.
3) Prawe ram. w pion zewnątrz, lewe w dół zewnątrz (okręgiem w górę) — Wypad prawą w bok (4).

OBRAZ V.

1) Ram. w dół zewnątrz, skłoń się wprzód — Zakrok prawą.
2) Ram. przodem w pion a w bok — Wykrok prawą, klęknij lewą.
3) Ram. bokiem skurcz — $^1/_4$ obr. w lewo do post. rozkrocznej (4).

Projekt pod godłem „Razem, razem drodzy przyjaciele“.

Post. pierw.: zas., ramiona zwisłe. Takt 1, 2, 3, (4). Każdy obraz 8 razy.

OBRAZ I.

1) Ram. wprzód — Wykrok lewą.
2) Ram. w bok (łukiem w dół) — Zakrok lewą.
3) Ram. w pion — $^1/_4$ obr. w lewo do post. rozkrocznej. (4).

OBRAZ II.

Patrz Obraz II. ćwiczeń na zlot.

OBRAZ III.

Patrz Obraz V. ćwiczeń na zlot.

OBRAZ IV.

1) Ram. bokiem skurcz — Wypad prawą w bok.
2) Ram. rzuć w pion a przenieś w bok — $^1/_2$ obr. w lewo na lewej pięcie a rozkrok prawą.
3) Ram. w pion — Zakrok prawą (4).

OBRAZ V.

1) Lewe ram. w pion skos, prawe wstecz — $^1/_4$ obr. w lewo, unik prawą.
2) Lewe ram. wstecz (łukiem w dół), prawe ram. w pion skos (łukiem w górę) — Wypad prawą wprzód.
3) Ram. opuść a podnieść wprzód — $^1/_4$ obr. w lewo, prawą złącz z lewą a przysiad (4).

PROJEKT POD GODŁEM „GÓRĄ NASI!"

Post. pierw.: zas., ram. zwisłe. Takt 1, 2, 3, (4). Każdy obraz 8 razy.

OBRAZ I.

1) Ram. wprzód — Zakrok lewą.
2) Ram. w bok — Wykrok lewą (prawa na palcach).
3) Ram. w pion zewnątrz (łukiem w dół) — $^1/_4$ obr. w prawo do post. rozkrocznej (4).

OBRAZ II.

1) Lewe ram. w pion skos, prawe ram. wstecz — Wypad lewą wprzód.
2) Ram. wprzód a skurcz — Zakrok lewą.
3) Ram. w pion — $^1/_4$ obr. w lewo do post. rozkrocznej (4).

OBRAZ III.

1) Ram. w bok — Rozkrok lewą.
2) Ram. wprzód (łukiem w dół) — $^1/_4$ obr. w lewo, klęknij prawą.
3) Ram. w pion zewnątrz — Zakrok lewą (4).

OBRAZ IV.

1) Ram. w pion — $^1/_4$ obr. w prawo, zakrok lewą.
2) Ram. w bok — Wykrok lewą.
3) Ram. wprzód — $^1/_4$ obr. w prawo do post. rozkrocznej (4).

OBRAZ V.

1) Ram. wprzód — przysiad.
2) Ram. w bok — wykrok lewą.
3) Ram. w pion — $^1/_4$ obr. w prawo do post. rozkrocznej (4).

Projekt pod godłem „Fiat lux — libertas erit“.

OBRAZ IV. (Oszczepnik).

1) Prawe ramię w dół skos, lewa ręka na biodro — Wypad (mały) prawą wprzód, skłoń się lekko wprzód.
2) Prawe ramię wstecz (dłoń) łukiem w górę, lewe w pion skos (jedno ramię w przedłużeniu drugiego) — Wypad (wielki) prawą wstecz (prawe kolano na zewnątrz) — Tułów zwróć nieco w prawo, głowa do przodu, skłoń się lekko wstecz.
3) Prawe ramię lekko kurcząc rzuć w pion skos, lewe ramię na krzyże — Wypad (wielki) prawą wprzód (4).

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

»Przewodnik gimnastyczny Sokół« Nr. 3 zawiera: Gimnastyka płuc. — Statystyka gimnastyki gier i ćwiczeń sportowych w szkołach średnich z. E. Cenar. — Sprawy Związku pol. gimn. Towarzystw w Austryi i w państwie niem. — Kronika.

»Sokół (amer.)« Nr. 6 zawiera: Popieranie Sokolstwa. Sokół Bukowiński. — Sokół Poznański. — O zwalczaniu suchot płucnych u. Dr. Gantkowski z Witkowa. — Gry piłką u. E. Cenar. — Jak długo żyć powinniśmy Dr. E. Galanta. — Kronika

»Sokol« Nr. 3 zawiera: Fizyologia ćwiczeń cielesnych p. Dr. F. Lagrange. — O wychowaniu fizycznem w Angli p. J. Klenka. — Feuilleton Fr. L. Celakowsky p. J. Z. Borotińský. — Plutonowy w oddziale u. Steinhauser. — Małoruskie gry w Galicyi zebrał Fr. Řehoř. — Ćwiczenia wolne Klenki a System Tyrsza odpowiedź Klenki na krytykę Pexa. — Jeszcze słowo o ćwiczeniach fizycznych. — Sale gimnastyczne szkolne a sale szkół średnich wobec nowego systemu p. m. Řehořowsky. — Sprawy słowiańskie. — Sprawy innych narodów. — Literatura. — Różne sprawy.

»Věstnik Sokolský« Nr. 4 zawiera: Piewca Słowiańszczyzny n. J. Borotinský. — Sprawozdania. — Wieczory ćwiczebne. — Koń w dal bez ł. — Rozkład ćwiczeń na lato dla młodzieży. — Ćwiczenia wykonane na zjeździe żupy Jungmanowej. — Przykłady z walki na pięści. — Z wyprawy nad morze niemieckie. — Kronika.

Nr. 5 zawiera: O organizacyi gimnastyki żeńskiej. — Wymogi hygieny w naszych sokolniach p. inżyniera L. Cižek. — Sprawy. — Wieczory ćwiczebne. — Ćwiczenia laskami uł. J. Klenka, woltyże huczne na koniu wszerz (dla młodzieży). — Kursa oświaty ludowej. — Z wyprawy nad morze niemieckie. — Kronika.

Gimnastyka Nr. 3. Plan nauki gimnastyki dla seminaryum naucz. męzkiego w Zagrzebiu u. Iv. Trsteniak. — Wychowanie fizyczne w Anstryi — Sprawozdania. — Kronika.

Antoni Durski. — **Gimnastyka dziewcząt i kobiet. — Ćwiczenia na przyrządach.** Lwów 1898.

Podręcznik powyższy dzieli się na dwie części: systematykę i metodykę. W systematyce podaje autor ze znaną sobie jasnością i przejrzystością ćwiczenia na przyrządach: na równoważni, skoczni, przyrządach stałych i chwiejnych, w końcu na wspinalni — starając się ograniczony zasób ćwiczeń dla dziewcząt jak najwięcej rozwinąć. Cel ten osiągnął jednak autor przeważnie

tylko teoretycznie, w praktyce bowiem z wielu podanych ćwiczeń nie będzie korzyści z powodu trudności w ich wykonaniu. Cała podana systematyka robi wrażenie, jak gdyby ułożona została w ten sposób, że z ćwiczeń w ogólności wyłączono ćwiczenia nieodpowiednie dla gimnastyki żeńskiej ze względów estetycznych, te, które przyzwoitość dziewcząt obrażają, a nadto ćwiczenia bardzo trudne, lub z powodu budowy kobiecej przeciw wskazane — resztę zaś ich w systematykę wcielono. Przeciw takiemu układaniu zupełnie nic nie mamy, jestto postępowanie zupełnie racyonalne, jednakże należało mojem zdaniem jeszcze więcej uważać na stopnie trudności, niż to autor uczynił. Takie ćwiczenia jak np. na koniu: kuczka wolno odbiciem jedno i obunóż, koło odboczne przodem i tyłem, wolt. na koniu wzdłuż z łękami pobok i t. d. — na poręczach: poskok o ram. ugiętych, odwrotka ponad obie poręcze (na końcu), odboczka ponad obie poręcze (z boku) i t. d. — na drążku: wspieranie rzutem równorącz i t. d. — na kółkach: huśtanie lub wywijanie w zwieszenie na przedbarkach (bardzo bolesne), w podporze ugiętym, zwieszenia na jednym palcu u każdej ręki i t. d. — na drabinie poziomej: poskok ze zmianą równorącz — na drabinie skośnej: poskok w podp. leżąc przodem z chwytem za boki drabiny i t. d., i t. d. — powinny być z gimnastyki dla dziewcząt usunięte a więc w podręczniku znajdować się nie powinny.

W systematyce wprowadza autor kilka przyrządów bądź nowych, bądź mało dotychczas używanych a to bardzo dobre ćwiczenia na palikach t. j. słupkach służących do ustawiania na ziemi w różnych kierunkach, — mniej dobre ćwiczenia na szczudłach, i na kuli, — na sprężni t. j. pomoście poziomym, bardzo dobrym a niekosztownym przyrządzie, gdyż daje się zestawić ze zwykłego pomostu przez postawienie drugiego koziołka — na łęczkach, na prostowniku t. j. 20 cm. szerokiej deszczułce wyścielonej do zakładania na kółka, — na drabinie chwiejnej, może nieodpowiednim przyrządzie, gdyż mało daje rozmaitości w ćwiczeniach a huśtania t. j. zasadnicze na nim ćwiczenia już same przez się przedstawiają niebezpieczeństwo upadku a ochrona należycie nie może być wykonana przez jednego nauczyciela, gdy huśtają się równocześnie dwie uczennice, — w końcu na desce wspinalnej nabijanej poprzecznymi łatami.

Ogólnie rzecz biorąc systematyka jest bardzo dobrze opracowana, wyczerpująco, jasno i przystępnie. To jest bezprzeczną i wielką jej zaletą. Jednakże jak już wyżej wspomniałem, zasób ćwiczeń wykracza po za granicę racyonalnej gimnastyki żeńskiej, odrzucenie więc niektórych z nich, ograniczenie innych byłoby dla podręcznika z korzyścią. Może również byłoby dobrze zamiast kuli podać walec drewniany a zamiast lub obok deski wspinalnej, kratę szwedzką, nadzwyczaj dla dziewcząt odpowiednią, gdzie przewijanie się między szczeblami, podane przez autora przy drabinie sznurowej »jako nowość« szerokie mają zastosowanie.

W końcu drobna uwaga. Ćwiczenia na poręczach podane są przed ćwiczeniami na drążku, wskutek czego wyczerpująco są opracowane ćwiczenia pobok na jednej poręczy nie różniące się niczem od takich ćwiczeń na drążku, dla którego właśnie są typowe i charakterystyczne. Byłoby zatem odpowiedniejsze dla nich miejsce przy drążku, przy poręczach zaś (gdyby były po drążku umieszczone) wystarczyłby odsyłacz do drążka.

Część druga podręcznika metodyka, zawiera: zasób ćwiczeń dla różnego wieku, bardzo cenne wskazówki do układania rozkładów ćwiczebnych, ważne uwagi co do wpływu przyrządów i ich gromad ćwiczeń na ustrój ciała, na rozwój zręczności, na rozwój klatki piersiowej i co do doniosłości ćwiczeń w życiu praktycznem, dalej sposób przeprowadzania lekcyi i nauczania, uwagi o ochronie i pomocy, w końcu o ćwiczeniach dowolnych i stroju ćwiczebnym.

Metodyka jest wprost doskonała. Poznać zaraz można, że ją pisał doświadczony i gruntownie obznajomiony z przedmiotem nauczyciel. Porusza w niej rzeczy dotychczas w podręcznikach albo pomijane albo traktowane pobieżnie, rzeczy wielkiej wagi, którym przy nauczaniu wiele starania poświęcać należy. Dość wspomnieć np. uwagi autora, jakie ćwiczenia i na jakim przyrządzie są dla danego wieku odpowiednie, lub jakie gromady ćwiczeń wpływają na pewne części ustroju ciała. Metodykę i to taką, jaką nam autor podał, powinien każdy nauczyciel gimnastyki przeczytać i dokładnie się z nią obzna-

jomić czyli, że podręcznik omawiany winien się z naleść bez wyjątku w ręku każdego nauczyciela. Jeszcze jednę więcej zasługę położył autor na polu naszego ubogiego piśmiennictwa gimnastycznego wydając tę pracę, w pierwszej części, miano wytkniętych wad, bardzo dobrą a w drugiej doskonałą.

Podręcznik opatrzony jast 100 rycinami, objaśniającemi dokładnie tekst.

Szczęsny Ruciński.

KRONIKA.

Z powodu świąt wielkanocnych nastąpiło kilkodniowe opóźnienie kwietniowego numeru, również nie z naszej winy nie dołączamy w dodatku »Szermierki« — chcemy bowiem uregulować wysokość nakładu »Przeglądu« co zwłaszcza ze względu na ilustracye do »Szermierki« jest koniecznem, wielu zaś naszych odbiorców zalega z zapłatą prenumeraty mimo upływu całego kwartału.

Prosimy tedy wszystkich zalegających o rychłe uiszczenie prenumeraty, gdyż wrazie zwłoki musielibyśmy zaprzestać dalszą wysyłkę dla nich.

Konkurs na ćwiczenia wolne na zlot w Bochni. W konkursie tym, rozpisanym przez grono nauczycielskie okręgu krakowskiego, mogli brać udział tylko członkowie Towarzystw sokolich okręgu krak., ćwiczenia miały być cztero- lub ośmiotaktowe, jak najłatwiejsze do wykonania a przytem ładne i logicznie przeprowadzone, obrazów miało być pięć. Konkurs rozstrzygało grono naucz. Sokoła krak., a właściwie komisya z trzech członków przez grono wybrana i do rozstrzygnięcia upoważniona.

Konkurs ten przyniósł bezsprzecznie wynik dodatni; nadesłano bowiem w oznaczonym terminie prac 10. Komisya orzekła, że żaden z nadesłanych projektów nie odpowiadał w zupełności warunkom konkursu, że przeto żaden z nich nie kwalifikuje się do wykonania w całości na zlocie i że należy ćwiczenia złożyć z pojedyńczych obrazów, wybranych z różnych projektów. Ćwiczenia te podajemy na innem miejscu. Komisya uznała jednak za najlepszy projekt pod godłem: »Nil novi«, którego autorem okazał się »Nie-laureat« (pseud.) z Krakowa, zaś za zasługujące na wyszczególnienie projekty: »Razem, razem drodzy przyjaciele« (autor J. Kozłowski, naczelnik Sokoła w Bochni) i »Górą nasi« (autor S. Lipiński, członek grona naucz. w Bochni) — pierwszy z powodu ładnego ułożenia ćwiczeń, drugi z powodu ich łatwości w wykonaniu. Projekty odznaczone podajemy w całości. Należy w końcu dodać, że na pochlebną wzmiankę zasługiwały projekty pod godłami: »Fiat lux — libertas erit«, »Sokolica«, »Zgoda, Miłość, Braterstwo« i »Lepszy rydz, jak nic«, w których poszczególne obrazy są wcale ładne.

Popis gimnastyczny uczniów Sokoła krak., który w połączeniu z odczytem prof. Bujwida odbył się w dniu 24 marca b. r., zaliczyć możemy do najbardziej udałych wieczorów Towarzystwa, mimo nader nielicznie zgromadzonej publiczności. Słusznie zauważył szanowny prelegent, że przemówienie swe pragnąłby skierować raczej do nieobecnych, aby w szerszych warstwach społeczeństwa rozbudzić to poczucie potrzeby gimnastyki i zamiłowanie do ćwiczeń fizycznych, którego brak dotkliwie uczuć się daje. Prof. Bujwid interesując się żywo celami Sokoła, wypowiedział wiele cennych uwag o fizycznem wychowaniu młodzieży, które za zezwoleniem autora pomieszczamy we wstępnym artykule.

Sam popis, złożony z dwu części, tj. produkcyi młodszych i starszych, przedstawił się w całości jako wzorowa lekcya gimnastyki i wykazał nowy i racyonalny sposób prowadzenia ćwiczeń i stosowania odpowiednich systemów ćwiczebnych. Była to niejako inauguracya reformy w kierunku ćwiczeń wspólnych nawet na przyrządach, illustrująca uwagi wypowiedziane w artykule:

»Gimnastyka szkolna a towarzyska u nas«. Rozpoczęto od ćwiczeń chłopców i dziewcząt (do lat 10) na drabinie poziomej (po piersi) i na belku. Podwójne czwórki wykonywały naprzemian w takcie zwieszenia postawne na drabinie i podpory leżące na belku z odpowiedniemi zmianami. Potem ustawiono złączone zastępy do trzeciaka, której to zabawie dziatwa oddała się z całą wesołością i niepokonaną swobodą Uczniowie starsi wykonali ćwiczenia wolne w 5 obrazach czysto i równo, poczem nastąpiły ćwiczenia zastępu wzorowego na podwójnych poręczach ustawionych na krzyż, tworzących pozornie jeden przyrząd dla czterech ćwiczących. Tak oryginalne ustawienie przyrządu, jak również dokładne wykonanie dobranych woltyży na końcu poręczy, pozwalają zaliczyć ten punkt do najlepszych nietylko na tym popisie, ale wogóle; również za udałą uznać należy końcową piramidę względnie grupę, którą ustawiono z precyzyą, jakiej u starszych gimnastyków nieraz trudno się dopatrzeć. Równocześnie ćwiczył zastęp młodszy na -oniu wszerz woltyże kuczne. Całości dopełniły ćwiczenia wspólne na dwóch kozłach wszerz. Wykonano je dobrze zwłaszcza, przeskoki i zeskoki lotne — raziły tylko gdzieniegdzie głowy w dół schylone. Wogóle postawa, wyrobienie fizyczne uczniów i ich przystępowanie do przyrządów robiły dodatnie wrażenie. nadczem jednak przez wzgląd na ścisłą objektywność uwag nierozwodzimy się, aby nam nie zarzucono. że szukamy chwały *pro domo sua*. Żałować tylko należy, iż popis nie obudził szerszego zainteresowania naszej obojętnej publiki. Wśród nielicznych widzów nie zauważyliśmy nawet rodzin ćwiczącej dziatwy, że już nie wspomnę o owych 800 członkach Towarzystwa, których chyba powinno obchodzić, co robi właściwie Sokół dla którego płacą rocznie parę guldenów.

Coraz gorzej. Jak upadamy pod względem fizycznym, to najwymowniejszym dowodem tego, sprawozdania komisyi asenterunkowych. Przytaczamy jedno z nich mianowicie z Krakowa. Z miejscowych popisowych stawało kilkuset, wzięto z nich z wszystkich trzech klas 83. z czego na klasę trzecią w liczbie 237 przypada zaledwie 9. Z zamiejscowych ze wsi i miasteczek stawało do poboru 368 z której to liczby przyjęto do wojska 31 popisowych. Gdybyśmy cyfry te wyrazić chcieli w procentach, to na stu ludzi z poza miasta przypada zaledwie 8 do 9 zdatnych do wojska, w mieście stosunek ten przedstawia się jeszcze gorzej. Sama komisya zaznacza, że między stawającymi bardzo mało było silnie zbudowanych.

Gdybyśmy zestawili, sprawozdania z tego roku a z lat poprzedzających, przekonalibyśmy się jak maleje procent ludzi, którzyby nawet niewielkim wymogom komisyi asenterunkowych odpowiedzieć mogli. Świadczy to nie bardzo korzystnie o rozwoju fizycznym naszego społeczeństwa.

Studenci z Oxfordu o których zamierzonem przybyciu do Pragi już poprzednio donosiliśmy, zjechali rzeczywiście 28 marca na kilkudniową gościnę nad Wełtawę i rozegrali tamże kilka zwycięzkich partyi w piłkę nożną. O bliższych szczegółach walk doniesieniemy w przyszłym numerze.

Dziesięciobój w Ameryce. Już od szeregu lat urządzany bywa w Stanach Zjednoczonych doroczny dziesięciobój, który ma wykazać kto jest w danym czasie najlepszym atletą. W skład zawodów wchodzą następujące ćwiczenia: bieg na 91·4 m. i na 1609 m., bieg z przeszkodami na 109·7 m., szybki chód na 804 m., skok w wyż, w dal i o tyczce, rzucanie kulami, młotem i ciężarem. W r. 1898 został zwycięzcą student, który w żadnych z tych ćwiczeń nie okazał się pierwszym lecz we wszystkich drugim. Inny znowu uczestnik uzyskał tylko drugą nagrodę mimo, że w pięciu poszczególnych ćwiczeniach odniósł pierwszeństwo. Wynika z tego, że przy tych zawodach nie tyle się rozchodzi o osiągnięcie jak najlepszych wyników w pojedynczem ćwiczeniu, ile o wszechstronne wyćwiczenie ciała. (»Sokol«)

Ciekawa walka na pięści odbyła się w ostatnich tygodniach w New-Yorku, pomiędzy bokserami pierwszej klasy Tom Sharkeyem a Kid Royem. Zwycięzca miał otrzymać sumę 80.000 franków W 10-tym spotkaniu padł Kid Roy uderzony zręcznie w głowę a ponieważ przez 10 sekund nie zdołał się podnieść, poniósł klęskę. Kilka tysięcy osób przyglądało się walce dając dowód żywotności sportu tego w Ameryce.

Na zlocie gimnastyków niemieckich w Hamburgu wystąpiło w strojach ćwiczebnych 1000 kobiet. Strój koloru niebieskiego z białymi obwódkami robił

nader miłe wrażenie. Kilkudziesięcio tysięczny tłum otaczający boisko powitał z zapałem ćwiczące kobiety, które potrafiły odważnie pokonać tyle uprzedzeń przeciwko gimnastyce kobiet-

W celu obesłania igrzysk olympijskich mających się odbyć w Paryżu, zawiązał się w Wiedniu komitet składający się z następujących wybitnych osobistości: Ks. Khewenhüller, ks. Lichtenstein, hr. Edward Lamezan, hr. Leopold Thurn, hr. Pötting i szef sekcyi ministeryum i oświaty Eksner. Do komitetu wykonawczego powołano: Dr. Kamilla Müllera, prezesa związku szermierzy austryackich, Augusta Wärndorfera, wiceprezesa klubu »Athletik Cl. Wien.« Louissa Friedmana, prezesa związku łyżwiarzy, porucznika Gustawa Brocha, nauczyciela szermierki w Wiener-Neustadt, Ottona Herchmana, kierownika pływaków. Komitet ten ma za zadanie porozumienie się z odpowiednimi osobistościami w Paryżu, a nadto przygotowanie odpowiednich sił do zawodów.

»La Gazetta dello Sport.« urządza dnia 2 kwietnia zawody w dźwiganiu ciężarów i w zapasach. Zawody mają się odbyć w Medyolanie. Będą trwały kilka dni. Do ćwiczeń ciężarami mają możność stawania tylko amatorzy, do zapasów także zawodowi zapaśnicy. Jak ciężkie są warunki wystarczy przytoczyć, że minimalny ciężar który należy dźwigać oburącz ciągiem, wynosi 100 kl., jednorącz 55 kilo.

W zeszłym miesiącu pobił Michał Mayer, wiedeńczyk rekord Stähra w dźwiganiu jednorącz w postawie zasadnej bez naginania tułowia. Podczas gdy rekord Stähra wynosił 58 kl. doszedł Mayerd do 65 kilo, które w Medyolanie w obecności świadków wiarogoonych dźwignął. Mayer ma nader krótkie ramiona tak, że z łatwością wspiera ciężary do ramion prostych, nader jednak trudno mu przychodzi brać większy ciężar do przechwytu.

Do najnowszych zdobyczy z zakresu hygieny i odżywienia się należy spostrzeżenie zrobione najpierw przez lekarzy francuskich, co do znakomitej wartości odżywczej cukru. Robiono próby na ogromnym materyale i przez czas dłuższy a mianowicie na żołnierzach podczas manewrów. Żołnierze ci, którzy dostawali prócz zwykłego pożywienia cukier, znosili znacznie lepiej wszelkie trudy i mniej ulegali zmęczeniu, niżeli ci którzy cukru nie dostawali. Wskazanym by więc był cukier podczas wycieczek w górach, jakoteż podczas forsownego traeningu wioślarzy, kolarzy i biegających jako środek, który szybko i dodatnio usuwa braki wywołane w organizmie, długotrwałą i wytężającą pracą.

Głosy o wychowaniu fizycznem. Profesor uniwersytetu berlińskiego Dr. R. Finkelberg w dziele swem o wychowaniu młodzieży surowo potępia dzisiejszy sposób kierowania młodem pokoleniem. Autor podnosi szczególnie brak ruchu mięśniowego w wychowaniu młodzieży i brak świeżego powietrza. Stawia on następujące postulaty jako minimum higienicznego wychowania. Kąpiel ciepła przynajmniej raz na tydzień; znizenie nauki szkolnej dla dzieci małych do godzin 20-tu, dla starszych 30 tygodniowo; wybudowanie przy każdej szkole sali gimnastycznej i urządzenie boiska gimnastycznego; skrócenie czasu poświęconego na umysłowe zajęcia domowe.

Maksymilian Dathage z Wiednia ogłosił następujące wezwanie: Wyzywam wszystkich miłośników ćwiczeń fizycznych do zmierzznia się ze mną w ćwiczeniach połączonych z przysiadami. Ćwiczenia mają być następujące:

1) Przysiad jednorazowy z największym ciężarem.
2) Przysiady z obciążeniem 100 kl.
3) Przysiady z obciążeniem 50 kilo.
4) Przysiady bez obciążenia.
5) Przysiady na ilość w czasie 3 minut.

Kto uzyska największą liczbę punktów ma prawo do zwycięstwa. — Wykonanie przysiadów w sposób dowolny. Wątpimy czy wielu się znajdzie współzawodników.

W drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.